



Fit for Thought
t.a.v. mw. M. Taams
Bruggestraat 15
2377 BC OUDE WETERING

Afdeling: Human Resources
 Telefoon: 0114 – 318269
 Telefax: 0114 – 320573
 Kenmerk: HR/jw
 Datum: 15 maart 2006
 Bijlagen: -

St. Jans
 Postbus
 1560 A
 Breda
 Telefoon
 +31(0)
 Telefax

Betreft: Training "werken zonder stress"

Beste Margriet,

Na enige vertraging dan toch bij deze mijn ervaringen en bevindingen over bovengenoemde training.

Eerder had ik je al kort teruggeven wat de training voor mij betekend heeft: het grondig leren kijken in mijn eigen spiegel en dan met name naar mijn eigen gedrag en mijn reageren op andermans gedrag. Waarbij het mij helder is geworden dat mijn valkuil is dat ik geneigd ben me te laten voeden door vooronderstellingen en aannames.

Zaken bespreekbaar maken en afchecken is daarmee een belangrijk thema voor me.

Het meest bijzondere vond ik te ervaren wat het (negatieve) effect is van die "beren" die ik met regelmaat zelf op mijn weg zet(te) evenals die "spinsels in mijn hoofd".

Daar alerter op zijn en er anders mee om gaan (door middel van RET-en) geeft mij in ieder geval de nodige rust. Dit samen met het gegeven dat ik per definitief niet het probleem van een ander moet gaan overnemen, doch het meest effect heb, of anders gezegd minder stress heb, wanneer ik de andere faciliteer/ondersteun zijn/haar eigen problemen aan te pakken. In feite is het simpel.

Duidelijk is voor mij wel dat het nodig is om wakker/alert te blijven, want oude gewoontes zijn hardnekkig.

De aanpak tijdens de training, onder jouw bezielde leiding, was in een aantal gevallen confronterend, hetgeen voor mij erg leerzaam was en mij tot inzichten bracht (het muntje kon vallen). Ik heb ervan genoten.

Enerzijds vond ik het jammer dat de training voorbij was, anderzijds besef ik ook dat het er nu om gaat het geleerde in de praktijk te brengen, hetgeen ook de nodige training vereist. Niets voor niets bestaat het gezegde: "al doende leert men".

Bedankt in ieder geval voor de ruimte en de vele leermomenten die je me gegeven hebt.

Hartelijke groet,
Neckermann BV

Jeanine Wevers
 Hoofd Human Resources

PS1874